
27. RELACIÓN ENTRE LAS HORAS DE SUEÑO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DEL CINFO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DEL AÑO 2022.

Chiappello, Demichelis, Lobato, Montenegro, Salomón, Román. Tutor: Gigena, Pablo.

ANTECEDENTES: El sueño es un proceso biológico fundamental en el cual el cerebro descansa y se recarga para poder estar activo. La calidad deficiente del sueño es un problema común en los adolescentes, afecta el desarrollo y funcionamiento normal de las capacidades cognitivas e intelectuales, repercutiendo en el proceso de aprendizaje que por lo tanto se ve reflejado en su rendimiento académico. OBJETIVO. Analizar la relación y el impacto de las horas de sueño con el rendimiento académico en estudiantes que cursaron el CINFO en la FO en el año 2022. MÉTODOS: Tipo de estudio observacional, descriptivo y transversal con una estrategia cuantitativa. El universo a investigar fueron estudiantes que hayan cursado



el CINFO, de ambos sexos del primer año en la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba (1400). Según el cálculo de la muestra fue por Survey Monkey (nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%) arrojando 302 estudiantes. Se diseñó y realizó un cuestionario vía Google Forms, tomando como referencia la encuesta de Pittsburg. Fue distribuido mediante las redes sociales. Se solicitó el consentimiento informado a los participantes. Para analizar los datos se utilizó el programa “Excel”. El análisis de datos de las variables cuantitativas se realizó utilizando las medidas de centralización (media) y para las categóricas frecuencias absolutas, relativas y porcentajes (FA y FR expresada en %). RESULTADOS: El promedio de edad es de 20 años. El 69% son del sexo femenino. El 81, 3% reside en la ciudad de Córdoba. El 99% no consume medicamentos que alteren el sueño. El 60,4% durmió entre 4 a 6 hs, y el 33,3% entre 7 a 8 hs. El 56,3% considera haber tenido una buena calidad de sueño. El 28,1% logró promocionar una materia. CONCLUSIONES: La encuesta nos permitió afirmar que los estudiantes que durante su cursada del CINFO en el año 2022 durmieron una mayor cantidad de horas fueron quienes presentaron un mejor rendimiento académico.

Palabras claves: Sueño - Estudiantes universitarios - Rendimiento académico
